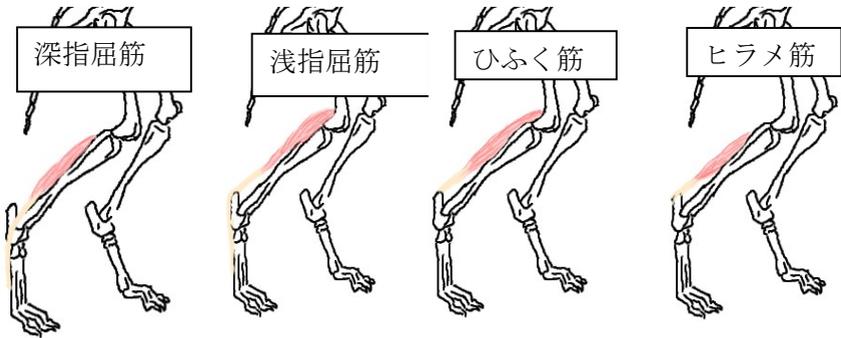
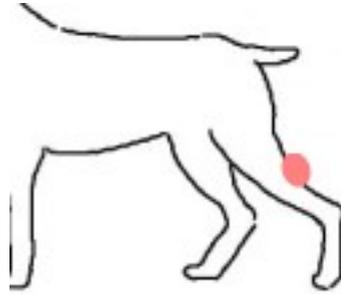


ふくらはぎほぐし

主にケアしたい筋肉

- ヒラメ筋
- ひふく筋
- 浅指屈筋
- 深指屈筋



ふくらはぎは、人間のふくらはぎより上にあるイメージです。

膝の裏つまむようにして揉みますが関節に近づきすぎないように気をつけてほぐして下さい。

ふくらはぎがほぐれにくかったらパッドの少し上を握り親指で右図の部分をはぐして下さい。

